



Le Petit Journal



du
C.C.V.

MAIRIE DE



Castelmaurou

<http://ccv-castelmaurou.org/>

Rédaction : B. Peres

Mensuelle N° 129

Septembre 2009



EDITORIAL

Nous revoilà après deux mois passés loin les uns des autres !!!

Nous allons retrouver le club après un été où la famille et les vacances pour certains auront pris le pas sur le C.C.V. Les costauds qui ont participé à l'étape du tour vont nous raconter leurs exploits, ceux qui ont vu des avions en Juillet sont encore sous le choc ; et les courageux qui travaillent encore sont épuisés par la chaleur du mois d'août.

Mais maintenant fini les apéros à la fraîche, fini le rosé glacé qui nous régale tout l'été ; place à la reprise en main de tous ses corps meurtris par deux mois d'excès. Je m'exprime en supposant que tout le monde me ressemble, mais je suis peut être le seul à avoir un peu abusé ; bienvenue au club pour mes semblables.

Passons aux choses sérieuses, tous prêts pour une grande fin de saison . La proximité des interclubs nous donne tous les ans de bons résultats. Alors allons y, que les randos d'Aucamville, de Castelginest, de Launaguet de Pechbonnieu fassent le plein de C.C.viens et nous aurons de belles récompenses pour notre assemblée générale qui approche.

Bonne fin de saison à tous.

Bernard

Horaires d'Automne

La fraîcheur matinale et des températures plus clémentes pour l'après-midi nous amènent à appliquer les horaires d'automne à partir du:

Mardi 09 Septembre 2009

Les Mardi et Jeudi à 13 h 30
Le Samedi à 14 h 00
Les Dimanche à 8 h 30 (Sauf Inter-clubs)

COMPTE RENDU DE LA REUNION DU VENDREDI 19 JUIN 2009

Présents :

ARBERET – BARON – BARTHE – BAUBY – BILHERAN – BOFFO - BOUSQUET - BOUTONNET - CADEI – CARE
CELOTTO – CONSTANT – CRABETTE – DE GUIBERT - DELEAU - DRAVIGNY - DUBOIS – FAISANS – HAUVETTE
JUSTE - LANGUILLE - LARTIGUE - LASSERRE – LESPARRE - MERIC – MEYER – NOCCO - PERES – PEZZOT
PISANI - RAYNAUD - REVILLOT - RIGO

(Soit 33 licenciés sur 61)

Bernard notre président ouvre la séance en nous remerciant de notre présence.

C'est la dernière réunion avant les vacances d'été. La prochaine réunion se fera à la rentrée en septembre.

Quelques remarques à propos de notre rando.

- il y a eu quelques erreurs de fléchage
- il faudra améliorer la logistique
- rendre le circuit bleu moins difficile
- rencontrer les municipalités avant le fléchage pour connaître les manifestations prévues et à éviter (fête au village, vide-grenier etc...)

A propos de la sortie de l'Ascension

Tout le monde est satisfait ; la seule remarque négative vient de la restauration qui était très moyenne.

Pour l'année prochaine, Jorys proposerait les Gorges du Tarn. Le week-end de l'Ascension ne sera pas possible à cause de notre rando dont la date coïncidera avec ce même week-end. Elle se fera peut-être à la Pentecôte (à définir).

Pour les randos écoulées

Se référer au compte-rendu de **Jean-Marc** dans le journal. Le 14 novembre aura lieu l'Assemblée Générale à 17h30 suivie de l'apéro et du repas. Le prix est inchangé par rapport à l'an dernier : **27 euros**.

La réunion se termine par un pot offert par Thierry REVILLOT et Raphael LESPARRE.

PROCHAINE REUNION LE VENDREDI 09 OCTOBRE 2009 A 21H00



**L'ÉTAPE DU TOUR
MONDOVÉLO**

MONTÉLIMAR > MONT VENTOUX 170 km - Lundi 20 juillet 2009

(Par François)



Après avoir reconnu l'étape du Tour à Pâques, s'être entraîné, participé à quelques cyclosportives, l'échéance du 20 juillet arrivait enfin.

Laurent, Jean-Marc et moi-même (avec femme et enfant) nous partîmes de Saint-Loup Cammas samedi 18 juillet vers 10 heures. Samedi rouge avait dit « Bison Futé », ce fut un samedi noir. Autoroute bouchée, longue file d'attente et malgré la prise de voies parallèles, nous mîmes 9 heures pour faire les 430 kms jusqu'à Buis Les Baronnies, notre ville étape située près des Vaison La Romaine au bord de l'Ouvèze (en pleine Drôme provençale).

C'est le pays de l'olivier (pas Languille !), de l'abricot et du tilleul. Nous logions dans un ancien cloître bénédictin pour nous aider à nous recueillir avant l'assaut du géant de Provence.

Dimanche 19, nous partîmes à Montélimar pour retirer les dossards et reconnaître l'endroit du départ. Nous pensions que Montélimar était à côté. En fait, il y avait près de 80 kms et il nous fallut 1 h 20 pour faire le trajet. Il fut décidé de se lever lundi matin à 3 heures pour être sûr d'être à l'heure. Le temps de se préparer (toilette, petit-déjeuner avec le sempiternel « gâteau sport »), nous démarrions à 4 heures encore endormis et dans le noir.

Arrivés à Montélimar à 5h30 sans encombre, nous étions dans le sas à 6 heures où nous retrouvons Michel PEZZOT pour un départ à 7 h.

Jean-Marc alias Henri-Pierre était devant grâce à un meilleur dossard.

A 7h10, nous partons et je ne vois plus Laurent !!! Malgré tout le départ est rapide et nous roulons à 40 km/heure jusqu'à la côte de Citelle (5,2 kms à 3,9%). Là je mets le 34 pour m'économiser et je monte avec le paquet en essayant de ne pas trop forcer mais malgré tout, ma fréquence cardiaque est entre 155 et 160 ; mais il faut ça si je ne veux pas me faire lâcher.

Dans la descente après 2 virages, on me double à droite, on me double à gauche et les deux se rejoignent et en font tomber un troisième. Strike ! Chute dans le peloton. Heureusement que j'étais en arrière. Je m'arrête pour constater les dégâts : vélos cassés, cuissards déchirés mais que des plaies superficielles. Pour eux, la course est déjà finie.

Je remonte sur mon vélo et rattrape mon groupe ; le terrain est favorable, plutôt descendant jusqu'à Nyons. Si bien que mon groupe d'une trentaine s'est transformé en un énorme paquet de près de 1000 cyclistes. Il faut être vigilant car des ralentissements brutaux surviennent à tout moment. Il faut attendre le Col d'Ey (6,3 kms à 5%) pour que l'écroulement se fasse de nouveau et voir le peloton s'étirer en un long serpent. Je monte le plus vite que je peux pour remonter le plus possible avant la descente sur Buis Les Baronnies où a lieu le premier ravitaillement et qui correspond à la mi-course. Ma femme m'attend à un endroit convenu ; changement de bidon, une banane engloutie rapidement et me voilà reparti avec un minimum de temps perdu. Je me retrouve avec un paquet d'une vingtaine de coureurs que je suis dans le Col de Fontaube (4,7 kms à 4,3%) jusqu'à la montée sur Aurel ; montée qui est difficile et où je commence à sentir les premières fatigues car je fais l'accordéon pour essayer de ne pas me faire lâcher. Heureusement qu'après Aurel cela descend jusqu'au pied du Col des Abeilles (7,8 kms à 6%) dont les 2 premiers kilomètres sont difficiles ainsi que les 2 rampes finales. Puis suit une longue descente large sans difficulté et sans vent où le compteur dépasse souvent les 70 km/heure. Je profite du plat qui nous amène sur Bedouin pour me ravitailler, souffler et me dire que je commence à être cuit.

Je m'arrête à Bedouin au ravitaillement plus par sécurité que par nécessité car j'ai encore de l'eau et du ravito.

Enfin arrive le rond-point ; on tourne à droite, on passe sur un tapis car la montée est chronométrée et je lis le panneau Mont Ventoux (arrivée 21 kms, moyenne de la pente 7,2%). Mes jambes se font plus dures ; je mets tout à gauche même si les 2 premiers kms sont faciles ; je préfère mouliner dès le départ. On commence à me dépasser par groupes de 4/5 coureurs. Ce sera comme ça jusqu'au Chalet Reynard. Ma montée va ressembler à un chemin de croix (crampes au mollet qui m'obligent à m'arrêter plusieurs fois durant l'Ascension pour récupérer). Des images de défaillance sur le Tour de France me passent par la tête et je me dis que je ne suis pas le seul. Mais c'est dur quand il n'y a plus d'essence. Je pense que j'irai voir Cyril des Cycles Motard qui a mal réglé les gicleurs de mon vélo expliquant une consommation excessive d'énergie avant le Ventoux. C'est comme d'habitude, j'ai présumé de mes forces !

Enfin arrive le Chalet Reynard. Je m'arrête au ravito pour m'asperger d'eau. Il reste 6 kms qui sont plus faciles (7%) alors que jusqu'au Chalet, il y a 10 kms entre 8 et 10%. De 7 à l'heure, mon compteur affiche 9. L'écurie se profile et les derniers kilomètres se passent beaucoup mieux. Enfin c'est la ligne : 7h 47' 41' s'affiche. Je suis déçu car mon objectif était de faire moins de 7h30 pour avoir le diplôme d'argent. C'est raté !

Je descends rapidement du Mont, serein où Laurent et Jean-Marc m'attendent depuis près de 2 heures.

Un repas plus que frugal nous attend (taboulé, une orange et des abricots secs). De toute façon, je n'ai pas faim. Après m'être reposé, on redescend sur Malaucène où mon épouse nous attend avec la voiture et des affaires propres.

Je suis tellement fatigué et las que c'est Jean-Marc qui nous ramène à Buis.

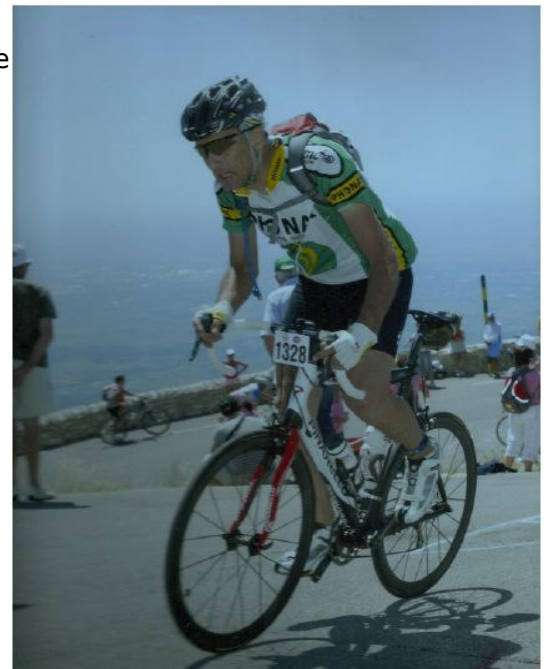
Félicitations à

Laurent : 227^{ème}-6h14'23 - Montée Ventoux: 1h37'11

Jean-Marc dit HP : 585^{ème} - 6h45'23 - Montée Ventoux : 2h07'12

Moi je suis 2136^{ème} - 7h47'41 - Montée Ventoux : 2h35'43

Depuis on m'appelle la «chèvre ». Pourquoi ??






LES SORTIES ECOULEES

JUIN - JUILLET - AOUT



JUIN

Dimanche 21	FSGT 	CASTELNAU (Randonnée Jean ROS) : 358 Inscrits - 22 Participants CCV : ARBERET – BARON – BARTHE – BAUBY BILHERAN – BOFFO – BOUTONNET- CONSTANT – COUDERC - DELEAU DRAVIGNY – DUBOIS - GHIDIZZI – HAUVETTE – LANGUILLE – LARTIGUE MAROT – MERIC – PERES – PEZZOT – REVILLOT - RODRIGUEZ
Samedi 27	CYCLOSPORTIVE	L'ARIEGEOISE : 3500 Inscrits - 10 Participants CCV : ARBERET- BAUBY – BOUSQUET - CADEI CEOLOTTO - LANGUILLE - LARTIGUE - MERIC – PEZZOT - RODRIGUEZ
Dimanche 28	FSGT FFCT	PINS JUSTARET (1ère Randonnée du C.P.R.S) : 441 Inscrits - 2 Participants CCV : BARTHE – CONSTANT MONTASTRUC (Cante L'Aouselou) : 13 Participants CCV : BARREYRE – BOFFO - CARE - DE GUIBERT – DELEAU DELMAS – DUBOIS – ESTEVES – HAUVETTE - MAROT - PERES – RAYNAUD RIGO

JUILLET

Dimanche 05	FSGT	LABARTHE / LEZE (21ème Rando de la Lèze) : 506 Inscrits - 7 Participants CCV : BARTHE – BOUSQUET - CARE - CEOLOTTO ESTEVES – MERIC - PERES
Dimanche 12	FSGT	MONTAIGUT / SAVE(12ème Randonnée de la Save) : 304 Inscrits - 9 Participants CCV : COUDERC – ESTEVES - FAISANS HAUVETTE – LARTIGUE – MAROT – MERIC – RODRIGUEZ - ?
Dimanche 19	FSGT	BAZIEGE (Randonnée du vent de Cers) : 282 Inscrits - 10 Participants CCV : BARTHE - BOFFO – BOUTONNET - CARE HAUVETTE – FAISANS – MAROT – MERIC – PERES - RODRIGUEZ
Lundi 20	CYCLOSPORTIVE	Etape du tour MONDOVELO : 8500 Inscrits - 4 Participants CCV : BAUBY – CEOLOTTO – LARTIGUE alias HP PEZZOT
Dimanche 26	FSGT	PIBRAC (29ème Randonnée Pibracaise) : 426 Inscrits - 11 Participants CCV : BARTHE - BAUBY – BOUTONNET CEOLOTTO - ESTEVES – FAISANS – LARTIGUE - MAROT – MERIC - PERES RODRIGUEZ

AOUT

Dimanche 23	FSGT	CORNEBARRIEU : 326 Inscrits - 10 Participants CCV : BANZATO - BARTHE – BAUBY - CARE BOUSQUET - CEOLOTTO- COUDERC – LARTIGUE - PERES - REVILLOT
Dimanche 30	FSGT	FONSORBES (Randonnée Robert Severac) : 383 Inscrits - 8 Participants CCV : ARBERET - BARTHE - BAUBY – CARE CEOLOTTO - LARTIGUE – LOUPIAS - PERES



LES SORTIES A VENIR SEPTEMBRE – OCTOBRE



SEPTEMBRE

Samedi 5	Circuit n° 51	Direction BOURG ST BERNARD / ONDES : V1 - 88 KM // V2 - 82 KM
Dimanche 6	FSGT CYCLOSPORTIVE	AUCAMVILLE (Randonnée des Violettes): 3 Circuits : 40-72-88 KM. Ravitaillement Château Clos Mignon Inscriptions à partir de 7H30 – Foyer Municipal LA LAPEBIE 3 Circuits : 60 – 110 - 168 KM – Départ 8H00 Parc Casino de Luchon
Samedi 12	Circuit n° 30 SORTIE INTERNE	Direction TEULAT / VENDINE : V1 - 79 KM // V2 - 73 KM SAINT FELIX DE RIEUTORD 2 Circuits : 75 – 95 KM – Heure de départ à définir
Dimanche 13	FSGT CYCLOSPORTIVE	CARBONNE SALLES (28ème Randonnée du Volvestre): 3 Circuits : 32-56-80 KM. Ravitaillement à CERIZOLS Inscriptions à partir de 7H30 – Salles / Garonne LES BOSSES DU 13 3 Circuits : 94 – 136 - 164 KM – Départ 8H00 Parc Luminy de Marseille
Samedi 19	Circuit n° 24	Direction TARABEL / ST ANATOLY : V1 - 75 KM // V2 - 71 KM
Dimanche 20	FSGT	CASTELGINEST (Randonnée du Capitole Vélo Club): 3 Circuits : 40-75-88 KM. Ravitaillement au Born Inscriptions à partir de 7H30 – Départ Gymnase
Samedi 26	Circuit n° 21	Direction MIREPOIX / TARN - VILLEMUR : V1 - 71 Km // V2 - 71 Km
Dimanche 27	FSGT	LAUNAGUET (Randonnée de l'amitié): 3 Circuits : 45-71-85 KM. Ravitaillement à Villemur Inscriptions à partir de 7H30 – Salle des fêtes

OCTOBRE

Samedi 3	Circuit n° 22 Commission FSGT	Direction GIROUSSENS / LAVAUR : V1 – 73 KM // V2 - 73 KM VERFEIL (Rando d'AUTOMNE): 1 Circuit : 102 KM. Ravitaillement à Lautrec Heure de départ à définir– Centre de secours des pompiers
Dimanche 4	FSGT	FENOUILLET(La fête du vélo) : 4 Circuits : 20 - 39 – 65 – 85 KM. Ravitaillement au Burgaud Inscriptions à partir de 7H30 – Salle des fêtes
Vendredi 9	Réunion Mensuelle	21h00 - Salle de réunion du 3 ^{ème} Age.

CHALLENGE DU CCV 2009 – CLASSEMENT INTERMEDIAIRE

	NOM & Prénom	Inter Clubs	Réunion	Sorties internes	Cyclospor tives	FSGT	TOTAL
1	MERIC Serge	20	8	6	1	0	35
2	CEOLOTTI Laurent	15	8	6	3	1	33
3	LARTIGUE Jean-Marc	18	8	5	2	0	33
4	BAUBY François	14	8	5	3	1	31
5	BARTHE Eric	18	8	2	0	1	29
6	PERES Benoit	15	7	4	2	0	28
7	ARBERET Paul	14	6	3	4	0	27
8	BOUTONNET Daniel	14	7	2	1	0	24
9	RODRIGUEZ Didier	10	7	5	2	0	24
10	BOFFO Christian	11	8	4	0	0	23
11	REVILLOT Thierry	14	6	2	0	1	23
12	LANGUILLE Olivier	7	8	6	1	0	22
13	MAROT Fabrice	10	6	4	0	0	20
14	CONSTANT Jorys	5	8	5	0	0	18
15	FAISANS Sylvie	9	8	0	1	0	18
16	HAUVETTE Gregoire	10	5	1	0	0	16
17	PEZZOT Michel	4	5	3	4	0	16
18	CARE Claude	7	4	3	0	0	14
19	DELEAU Alain	7	6	1	0	0	14
20	BILHERAN Bernard	3	8	2	0	0	13
21	COUDERC Henri	13	0	0	0	0	13
22	DUBOIS Bertrand	4	5	4	0	0	13
23	ESTEVEES Antoine	6	7	0	0	0	13
24	PISANI Henri-Pierre	2	7	4	0	0	13
25	BANZATO José	3	6	2	0	0	11
26	BOUSQUET Gérard	3	7	0	0	1	11
27	GHIDIZZI Serge	11	0	0	0	0	11
28	BARREYRE James	4	3	3	0	0	10
29	BISOGNIN Frédéric	2	7	1	0	0	10
30	DE GUIBERT Pierre	3	6	1	0	0	10
31	DRAVIGNY Alain	2	4	4	0	0	10
32	LESPARRE Raphael	2	7	1	0	0	10
33	RIGO Jean	4	6	0	0	0	10
34	BARON Gérard	3	6	0	0	0	9
35	BOYER Jean-Marc	5	3	0	1	0	9
36	MARCHAND Yves	1	5	3	0	0	9
37	CADEI Jean	0	7	1	0	0	8
38	DELMAS Patrick	1	5	2	0	0	8
39	LASSERRE Jean Pierre	0	8	0	0	0	8
40	LOUPIAS Yves	5	3	0	0	0	8
41	MEYER Bernard	2	5	0	0	1	8
42	RAYNAUD Eugène	2	6	0	0	0	8
43	CRABETTE Alain	0	7	0	0	0	7
44	FAURE Georges	1	5	1	0	0	7
45	DANEL Jean Louis	2	3	1	0	0	6
46	GLEYZES Gilles	0	6	0	0	0	6
47	HANFF Jean-Philippe	3	2	0	0	0	5
48	JALBY Henri	0	5	0	0	0	5
49	JUSTE Michel	0	5	0	0	0	5
50	CASALE Jacques	0	4	0	0	0	4
51	CAZALBOU Bernard	1	3	0	0	0	4
52	HONIAT Patrice	0	4	0	0	0	4
53	NOCCO Laurent	0	4	0	0	0	4
54	BORDES Louis	0	3	0	0	0	3
55	PINEL Michel	1	1	1	0	0	3
56	BERTHOMIEU Bruno	1	1	0	0	0	2
57	JOURDA Hervé	0	2	0	0	0	2
58	GASPARINI Jean Claude	0	1	0	0	0	1
59	LAU Hubert	0	1	0	0	0	1
60	SOLIGNAC Gilles	1	0	0	0	0	1
61	THOMAS Thierry	0	0	0	0	0	0
	Nouveau licencié						